PROGRAMME

DES

EXERCICES

DES

GYMNASTES

DE

COPENHAGUE.



PARIS 1889.

Edgar F. Cyriax

PROGRAMME

DE LA

PRÉSENTATION

DES

GYMNASTES DE COPENHAGUE



à la

XVE FÊTE FÉDÉRALE FRANÇAISE

DE GYMNASTIQUE.

PARIS. JUIN 1889.


WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

Les **Sociétés des gymnastes** de Copenhague sont toutes d'origine assez récente, la plus ancienne ayant été fondée il y a quinze ans à peu près.

Le but qu'elles se proposent, c'est de rendre la jeunesse plus capable, plus utile à la société, grâce au développement physique. Elles comptent, au nombre de leurs membres, des représentants de presque toutes les classes de la société, gens dont la position réclame surtout le travail intellectuel et des personnes qui s'occupent d'un travail manuel plus ou moins exclusif de tous les autres. Ce sont ces conditions qui déterminent l'espèce de développement corporel que ces Sociétés donnent

à leurs membres. Elles tâchent non seulement de rendre possible au jeune homme de disposer de son corps aussi bien que le lui permettra sa constitution physique, mais encore de le développer, physiquement parlant, en vue de la santé et de la vigueur au moyen de toutes espèces d'exercices graduellement progressifs. Aussi le spécialisme est-il exclu : tous les membres participent à tous les exercices, quelle que soit d'ailleurs leur habileté respective.

Les Sociétés auraient bien voulu faire voir, par la troupe de leurs représentants, leur méthode dans son ensemble. Cependant on a dû renoncer à atteindre ce but, vu l'impossibilité — entre autres obstacles — d'emporter les grands engins : on a dû exclure certaines suites d'exercices, et, comme on n'a osé présenter quelques formes de transition qui auraient demandé trop de temps, l'ensemble des exercices indiqués dans notre programme s'en est un peu ressenti. Du reste, même avec cette restric-

tion nécessaire, ce programme donne un tableau fidèle des exercices pratiqués par les membres.

Les chiffres qui, dans la liste de nos représentants ci-dessous donnée, accompagnent le nom de chacun, indiquent l'année où il a commencé à participer aux exercices dans une des Sociétés.

M. **H. Mœlgaard,** professeur de gymnastique.

LES GYMNASTES:

MM. *C.-J. Adolph*, employé de commerce, 1887.
V. Cavalsky, commis marchand, 1886.
O. Mogensen, élève de l'école polytechnique civile, 1886.
E. Harboe, étudiant en droit, 1885.
V. Philipsen, étudiant en droit, 1888.
N.-F. Nissen, élève de l'école polytechnique civile, 1887.
J.-M. Andersen, sous-chef de bureau des postes, 1881.
K. Buch, élève de l'école polytechnique civile, 1883.
H. Nissen, étudiant en droit, 1887.
Th. Nielsen, commis marchand, 1881.
J. Thorup, élève de l'école polytechnique civile, 1888.
K. Christensen, élève de l'école polytechnique civile, 1885.
C. Andersen, bachelier-ès-sciences, 1881.
E. Buch, bachelier-ès-sciences, 1885.
J.-P. Jærgensen, adjoint de commerce, 1879.
L. Laursen, mécanicien, 1884.
J. Hermann, orfèvre-bijoutier, 1884.
Th. Johnsen, employé de commerce, 1884.
H. Hessel, employé de commerce, 1886.
V. Petersen, employé de commerce, 1885.

EXERCICES.

Exercices préliminaires.

1. Formation pour les exercices.
2. S'élever sur la pointe des pieds.
3. Tourner la tête à droite et à gauche.
4. Lancer les bras, avec flexion, au-dessus des épaules, les étendre latéralement et les ramener de même au corps.
5. Flexion et extension des genoux.
6. Torsions du corps.
7. Lancer les bras en avant, avec flexion, les étendre en arrière et les ramener de même au corps.
8. Flexions alternatives des genoux.
9. » des genoux à pieds joints.
10. Flexions du corps en avant et en arrière.
11. Mouvement des bras en arrière.
12. Sauts sur place.
13. Flexions latérales du corps.
14. Tournoiement des bras.
15. Élever alternativement les genoux.
16. Mouvement circulaire du tronc.
17. Lancer les bras au-dessus des épaules, avec flexion, et les ramener de même.
18. Lancer les bras en avant, avec flexion, et les ramener de même.

Anneaux.

Chaque membre exécute un exercice composé.

Sauts en hauteur.

De 1^{m}, 10 — 1^{m}, 25. Le professeur commande le pied partant. Élan de 3 pas.
» 1^{m}, 25 — 1^{m}, 41. Saut libre.
» 1^{m}, 41 — 1^{m}, 56. » pour les plus habiles.
» 1^{m}, 56 — 1^{m}, 72. » à l'aide du tremplin.
» 1^{m}, 72 — 1^{m}, 87. » » pour les plus habiles.

Exercices de souplesse.

Différents sauts exécutés sans et avec élan à l'aide de la tête, du dos ou des bras.

Voltige.

Hauteur du cheval au sommet des arçons : 1^{m}, 30.

a. Étant à terre saisir les arçons. Demi-saut, les jambes entre les arçons. » » les jambes par dehors les arçons. » » rester sur les arçons. Saut où les jambes passent entre les arçons. » » » » par dehors les arçons. Sauts composés.	chaque saut est exécuté par 3 gymnastes.

b. Sauts variés; chaque gymnaste un saut composé.

c. Équilibres variés; chaque gymnaste un équilibre composé.

d. Sauts où le cheval est placé avec le côté contre le gymnaste; avec élan.

1. Saut où les jambes passent au-dessus de l'arçon à droite.
   » » » » à gauche.
2. Volte à gauche exécutée à l'aide du tremplin.
   » à droite.
3. Passer le cheval, les mains sur les arçons et les pieds en haut.
4. Saut entre les arçons.
5. » par dehors les arçons.
6. » en hauteur par-dessus la selle.
7. » entre les arçons avec un plus grand élan.
8. » en hauteur et longueur par-dessus la croupe du cheval.

Barre fixe (Reck).

Chaque gymnaste un exercice composé.

Sauts en longueur.

De 2^{m}, 50 à 4^{m}, 40.

Barres parallèles.

Chaque gymnaste un exercice composé.

Voltige.

e. Sauts où le cheval est placé avec la croupe contre le gymnaste, exécutés à l'aide du tremplin.

1.	Rester sur la selle;	hauteur du cheval	1 m, 56.
2.	Saut entier	»	»
3.	Les pieds joints	»	»
4.	Les pieds en haut	»	»
5.	Saut entier	»	1 m, 82.
6.	Les pieds joints	»	»
7.	Saut entier	»	2 m, 03.
8.	Les pieds joints	»	»
9.	Saut entier	»	2 m, 24.
10.	Les pieds joints	»	»
11.	Sauts entiers se suivant rapidement		1 m, 82.

Exercices finals.

Lancer les bras, avec flexion, au-dessus des épaules, les étendre latéralement et les ramener de même au corps.

Lancer les bras en avant, avec flexion, les étendre en arrière et les ramener de même au corps.

Marche.

